

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、
まるい形（球形）、つる
つるした物は特に注意！

令和 8 年 10 月 分 献 立 表



(21回)
常総市豊岡学校給食センター

Bブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中）

日 曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		＜1群＞魚・肉 卵・豆・豆製品	＜2群＞牛乳 小魚・海藻	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜・きのこ・果物	＜5群＞穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂			
1 木	しおちゃんうどん (ソフトめん しおちゃんこじる)	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	ソフトめん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しるだし がらスープ かつおぶし	小 628 中 783	2.5 3.0
	牛乳		牛乳							
	やさいかきあげ ひじきのいりに	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう	こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
2 金	キムタクどん(ごはん キムタクどんのぐ)	ぶたにく		にんじん くら	はくさいキムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	小 641 中 781	2.1 2.4
	牛乳		牛乳							
	やきシューマイ (2) たまごのちゅうかスープ	ぶたにく なると たまご		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら	しお ちゅうかだし しょうゆ こしょう		
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 652 中 808	2.3 2.7
	とりにくのこうみやき	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ いちみつとうがらし		
	きりぼしだいこんのにも みそけんちんじる	さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
6 火	★ め のあいごデー こんだて ★ ～ 10月10日は「目の愛護デー」です！ ～								小 638 中 789	3.1 3.9
	コッペパン (ブルーベリージャム)					コッペパン ブルーベリージャム				
	牛乳		牛乳							
7 水	ハンバーグきのこソース もやしときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) キャロットポタージュ	とりにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ しめじ きゅうり もやし	パンこ でんぶん さとう	とんし ドレッシング	しょうゆ みりん さけ	小 714 中 847	2.4 2.7
	とりにく とうにゅう		牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも	バター	しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
8 木	さけのタルタルフライ ピリからにくじゃが とりにくとまいだけのみそしる	さけ たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが まいだけ だいこん	パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも しらす さとう	あぶら マヨネーズ あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし	小 633 中 783	2.7 3.3
	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) はっこうにゅう (プレーン) はるまき パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	ぶたにく かまぼこ	はっこうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	ソフトめん さとう	あぶら	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース		
	とりにく	だいず とりにく とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	しょうゆ		
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 666 中 791	2.2 2.5
	ケチャップにくだんご (1.2.2.2) ちゅうかくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング) はるさめスープ	とりにく だいず くらげ		トマト あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう さとう はるさめ	とんし あぶら ごまあぶら ドレッシング	ケチャップ す しょうゆ しお とうがらし ちゅうかだし しお こしょう		
	フィッシュサンド 「きれめいりコッペパン」 「たちうおフライ (ソース)」 牛乳 ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) おおむぎのトマトスープ	たちうお	牛乳			きれめいりコッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	ソース	小 630 中 781	2.2 2.8
14 水	ねぎしおぶたどん 「ごはん ねぎしおぶたどんのぐ いりたまご」 牛乳 だいこんのみそしる	ぶたにく たまご		にんじん	しょうが ねぎ きくらげ たけのこ レモン	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら あぶら	さけ しおだれ しお しお かつおぶし	小 629 中 781	2.2 2.7
		あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん なす					
15 木	★ げんえん こんだて ★								小 689 中 822	1.9 2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ジャンボぎょうざ チャプチェ とうがんとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく なると		にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ ねぎ たまねぎ とうがん とうもろこし えのきだけ	でんぶん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら とんし あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ ちゅうかだし しお さけ しょうゆ		
16 金	チキンパヤライス (ごはん チキンパヤシチュー) 牛乳 ハムステーキ フルーツラフランスゼリーあえ	とりにく	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルク デミグラスソース ようひだし	小 696 中 845	2.3 2.7
		ハム								
					パインアップル もも ようなし	さとう				
19 月	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～								小 644 中 780	2.5 2.7
	ごはん コーヒーにゅういりりょう このはさつまあげ (1.2.2.2) (しょうゆ) チンジャオロースー すいぎょうざスープ	さつまあげ ぶたにく だいず ぶたにく とりにく	コーヒーにゅういりりょう		しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しょうが たまねぎ もやし えのきだけ ほししいたけ キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら とんし	しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし オイスターソース ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ		
	シュプールパン 牛乳 とうにゅうコロッケ キャベツのサラダ (ソイドレッシング) コーンチャウダー	とうにゅう	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	シュプールパン パンこ こむぎこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング バター		小 717 中 874	2.3 2.8
21 水	ごはん 牛乳 いかチヂミ (しょうゆ) マーボーなす もやしのちゅうかスープ	いか だいず ぶたにく だいず とりにく	牛乳	にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく なす ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし だいこん ほししいたけ しょうが	ごはん こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ かつおぶし さけ マーボーどろもち しょうゆ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし がらスープ こしょう しお	小 648 中 780	2.6 2.9
22 木	★ きょうどりりょうり (大分県) ★								小 623 中 801	3.0 3.7
	けんちゃんうどん (ソフトめん けんちゃんじる) 牛乳 とりてん いんげんのごまあえ	とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ		
					しょうが にんにく キャベツ もやし	こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ しお かつおぶし さばぶし		

日曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		＜1群＞ 魚・肉 卵・豆・豆製品	＜2群＞ 牛乳 小魚・海藻	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜・きのこ・果物	＜5群＞ 穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂				
茨城を たべよう	★ おつきみ こんだて ★ ～ 10月23日は「十三夜」です！ ～										
	ごはん					ごはん			小 685	2.0	
	牛乳		牛乳						中 851	2.4	
	とんかつ（ソース）	ぶたにく だいず				パンこ でんぶん	あぶら	ソース			
	だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	こんぱく さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし			
	ごじる	だいず とうもろこし とうもろこし		にんじん こまつな	ねぎ	じゃがいも		かつおぶし			
	カレーライス（おぎごはん チキンカレー）	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ようふうだし カレールウ			
	牛乳		牛乳						小 704	2.3	
	とうふナゲット（2）	とうふ しょうが とうもろこし		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう	あぶら		中 865	2.7	
	フルーツはちみつレモンゼリーあえ				パインアップル もも レモン	さとう はちみつ					
27 火	コッペパン					コッペパン					
	牛乳		牛乳						小 634	2.5	
	しるみざかなフライ	たら				パンこ こむぎこ	あぶら		中 780	3.1	
28 水	シュクメルリ	とりにく	牛乳 チーズ		たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	しお ようふうだし ホワイトソース			
	ABC スープ	ウインナー		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ	マカロニ	あぶら	こしょう ようふうだし しお			
	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日～11月9日は読書週間です！」 ～ サラダでげんき(りっちゃんサラダ) ～										
	ごはん					ごはん			小 648	1.9	
	牛乳		牛乳						中 802	2.3	
	とりにくのみそマヨネーズやき	とりにく みそ				さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ			
	りっちゃんサラダ（わふうドレッシング）	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
	にくだんごスープ	とりにく だいず		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	はるさめ パンこ でんぶん	とんし	ちゅうかだし ようふうだし しょうゆ こしょう			
	29 木	あんかけうどん（ソフトめん あんかけじる）	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし	ソフトめん でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	小 636	2.9
		牛乳		牛乳						中 782	3.4
ツナサラダ（かんこくナムドレッシング）		まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
30 金	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら				
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						小 689	1.7	
今月の常総市産食材	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう はちみつ		しょうゆ さけ みりん	中 852	2.0	
	さつまいもだいずのサラダ（ごまドレッシング）	だいず		にんじん	きゅうり	さつまいも	ドレッシング				
	ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんぱく	あぶら	わふうだし			
								今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.5 中 28.9		
								脂質平均 (g)	小 22.1 中 24.7		

今月の常総市産食材：米、さといも、じゃがいも、キャベツ、だいこん、とうがらし、なす、とうがん、にんじん、ねぎ、ピーマン、みそ（太字で表記しています）

茨城県産食材：さつまいも、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、もやし、豚肉、鶏肉

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしてください。また、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。

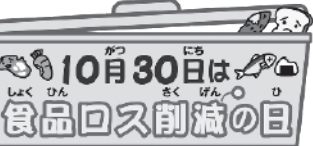


毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小中学校（3・4年生）、中→中学生の量になります。



給食だより



食べ物のもったいないを減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）

※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

10月10日は目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？

みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。普段から積極的に食べるようにしましょう。



いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっている

ためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



日本各地の

郷土料理

とり天

大分県



大分県は、「地獄めぐり」で有名な別府温泉や由布院温泉などがある、日本一の「おんせん県」として知られる九州地方の観光地です。豊かな自然に恵まれ、海の幸から山の幸までおいしいものがたくさんあります。

「とり天」は、大分県で圧倒的な人気を誇る郷土料理です。鶏肉にしょうゆやニンニク、生姜で下味をつけて天ぷらにした、衣がサクサクとしておいしい料理です。昔は、今のようには柔らかい鶏肉ではなく、肉質が硬い地鶏が多かったため、すこしでも柔らかくジューシーな鶏肉料理に仕上げるため、昭和初期に別府市のレストランで誕生したのが始まりとされています。大分県では、ポン酢や酢醤油に「からし」をつけて、さっぱりと食べるのが定番のスタイルです。

いつものから揚げとは一味違う「とり天」がどんな料理か、ぜひ味わってみてください。